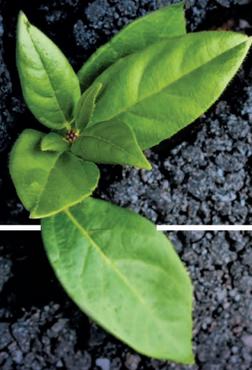




TEXAS
Health and Human
Services

Sobrevivientes de Pérdida por Suicidio



Si ha perdido a un ser querido por suicidio, debe saber que no está solo.

Sobrevivientes de la pérdida por suicidio

Cada año unas 45,000 personas mueren por suicidio en EE. UU., y las investigaciones indican que cada muerte por suicidio afecta a alrededor de 135 personas. Esto significa que hay millones de sobrevivientes de una pérdida por suicidio.

La pérdida por suicidio es una de las experiencias más dolorosas a las que puede enfrentarse una persona. Después de una pérdida, los sobrevivientes suelen sentirse abrumados por sentimientos de culpa, ira y depresión.

Una muerte por suicidio es distinta a otras muertes

El duelo que se siente después de un suicidio es único, ya que la persona fallecida parece haber elegido morir. Además de los sentimientos comunes de duelo, los sobrevivientes de la pérdida por suicidio también pueden experimentar lo siguiente:

Culpa:

Cuando alguien muere por suicidio, los seres queridos a menudo sienten que podrían o deberían haber hecho algo para evitarlo. En realidad, nadie puede controlar las acciones de otras personas. Aun así, la culpa es uno de los aspectos más difíciles del proceso de duelo para la mayoría de los sobrevivientes.

Estigma:

Todavía existe un gran estigma relacionado con la muerte por suicidio. La gente a menudo no sabe qué decirles a las familias en duelo. Algunos pueden creer que los sobrevivientes deben "sobreponerse" y ser capaces de funcionar a pleno rendimiento en pocas semanas, sin comprender el impacto total de un suicidio.

Ira:

No es raro que el sobreviviente sienta enfado con la persona que ha muerto por suicidio. Algunos sobrevivientes culpan a su ser querido por dejar que la familia y los amigos sufran de esta manera. Expresar el enfado cuando así se siente es importante para el proceso de sanación.

Se preguntan por qué ocurrió:

Los sobrevivientes de una pérdida por suicidio tratan de entender por qué su ser querido murió por suicidio. Normalmente, ese "por qué" no tiene una respuesta clara. El suicidio es complejo y tiene múltiples aspectos. Las personas que piensan en el suicidio suelen sentir un dolor insoportable y la muerte les parece la única salida. Su forma de pensar también puede estar distorsionada lo que a menudo se conoce como una "visión en túnel". Esto es difícil de entender al razonarlo con lógica. A menudo se presenta un acontecimiento precipitante justo antes de la muerte por suicidio que es la "gota que colma el vaso", más que la causa.

Pensamientos suicidas:

Los sobrevivientes de una pérdida por suicidio pueden tener ellos mismos pensamientos suicidas. Están pasando por emociones intensas y a veces se sienten desesperados. Es muy importante que recuerden que hay ayuda disponible. Si usted está pensando en el suicidio, llame o envíe un mensaje de texto al 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.

El proceso de sanación

Los sobrevivientes de una pérdida por suicidio no "se sobreponen" a la muerte de su ser querido. La sobrellevan y aprenden a vivir una nueva realidad. Este proceso toma tiempo. Además, se requiere de apoyos formales e informales. Entre los apoyos informales están los amigos, la familia y las comunidades religiosas. Los apoyos formales incluyen los grupos de apoyo a sobrevivientes y la terapia. Puede encontrar un grupo de apoyo para sobrevivientes visitando el [sitio web de la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio](http://afsp.org) (afsp.org).

Las siguientes son otras consideraciones que deben tomarse en cuenta durante el proceso de sanación:

Los sentimientos de dolor pueden aparecer de repente:

Los sobrevivientes de una pérdida por suicidio pueden sentirse bien durante varios días y luego, al oír una canción o ver la flor favorita de su ser querido, experimentar sentimientos de dolor abrumadores. Cuando esto ocurra, intente concentrarse en recuerdos positivos de su ser querido. Con el tiempo será más fácil lograr esto.

Los amigos y la familia podrían no ofrecer el apoyo necesario:

A veces, las personas más cercanas a los sobrevivientes no saben qué decir y no llaman ni ofrecen apoyo. Confíe en las personas que están dispuestas o tienen la capacidad de apoyarle.

Los sobrevivientes de una pérdida por suicidio a menudo se sienten mal por sentirse bien:

La primera vez que un sobreviviente se ríe tras la muerte de su ser querido puede sentir que lo está traicionando. Recuerde que los sobrevivientes también merecen vivir felices. Disfrute de las cosas positivas que ocurren, incluso de las más pequeñas.

Las vacaciones, los cumpleaños y los aniversarios suelen ser difíciles:

El primer año después de la muerte de la persona, las fiestas navideñas o los cumpleaños pueden ser extremadamente difíciles. La anticipación sobre esos días es a menudo peor que los días mismos. Considere iniciar una nueva tradición o celebración con la familia sin dejar de honrar a su ser querido fallecido.

Recursos útiles

American Association of Suicidology Survivors of Suicide Handbook

Vea este [folleto \(en inglés\)](http://suicidology.org/wp-content/uploads/2019/07/SOS_handbook.pdf) en suicidology.org/wp-content/uploads/2019/07/SOS_handbook.pdf.

Touched by Suicide: Hope and Healing after Loss by Michael Myers and Carla Fine

Vea este [libro](http://www.amazon.com/Touched-Suicide-Hope-Healing-After/dp/1592402283) en www.amazon.com/Touched-Suicide-Hope-Healing-After/dp/1592402283.

After a Suicide: An Activity Book for Grieving Kids

Vea este [libro de actividades](http://www.amazon.com/After-Suicide-Activity-Book-Grieving/dp/1890534064) en www.amazon.com/After-Suicide-Activity-Book-Grieving/dp/1890534064.